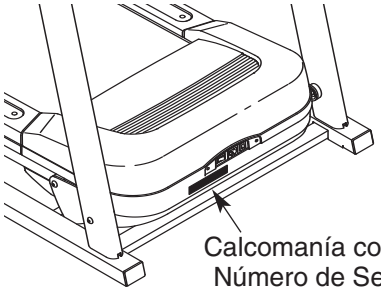
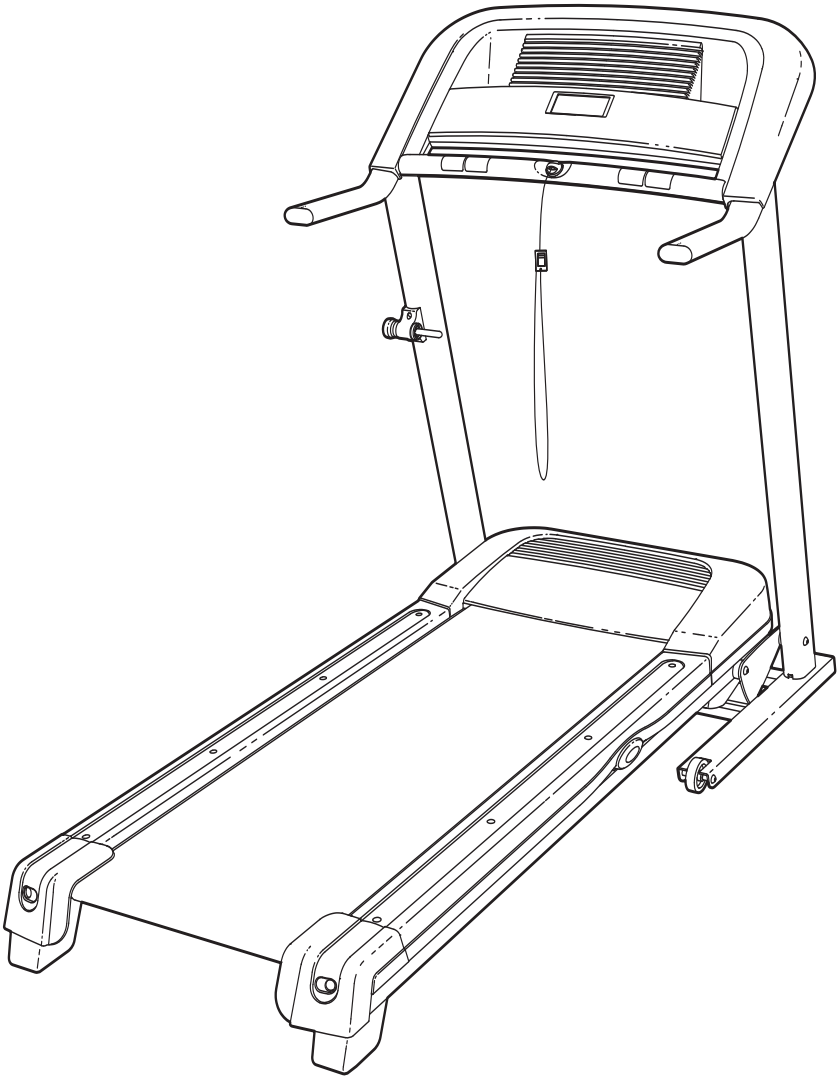
PRO-FORM® 400 C

Nº de Modelo PETL30506.0
Nº de Serie _____



Calcomanía con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña éste manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Página de internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM®
400 C

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR. 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 13
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 18
PROBLEMAS 20
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 22
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**
3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**
4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
5. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**
7. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**
8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**
9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***
10. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 13), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
12. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 20 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**
14. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES en la página 14).**
15. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**
16. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
17. **El sensor de pulsos no está dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulsos está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**
18. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave y desenchufe el cáble eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.**
19. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que la máquina esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 18.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**
20. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.**

21. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

22. Nunca inserte objetos en ninguna abertura.

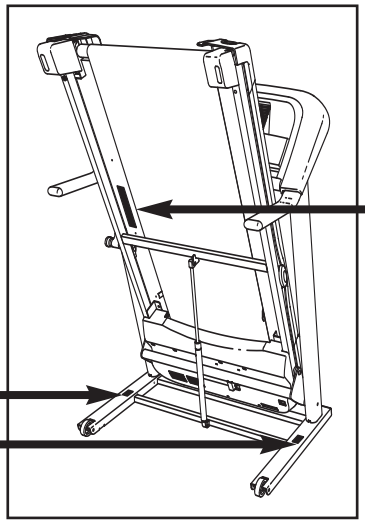
23. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajustes recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

24. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

⚠ **AVISO:** Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina de correr. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: Las calcomanías no se muestran en su tamaño real.



⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.

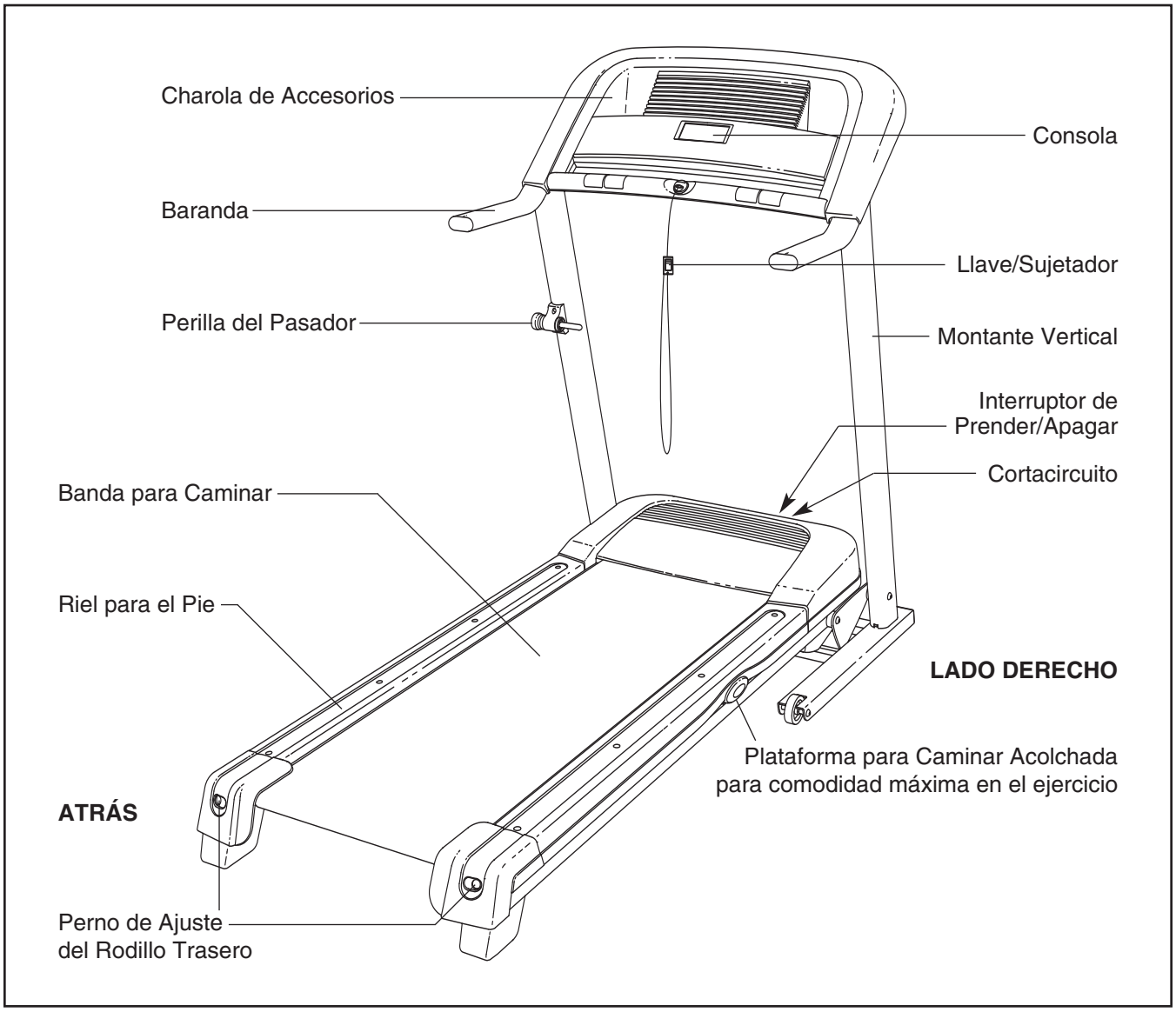
⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® 400 C. La máquina para correr 400 C combina tecnología avanzada con diseño innovador para asistirle a lograr sus metas de bienestar físico en la comodidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr 400 C se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si usted tiene preguntas adicionales, por favor refiérese á la portada de éste manual. Esté preparado para proveer el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos (vea la portada de éste manual).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

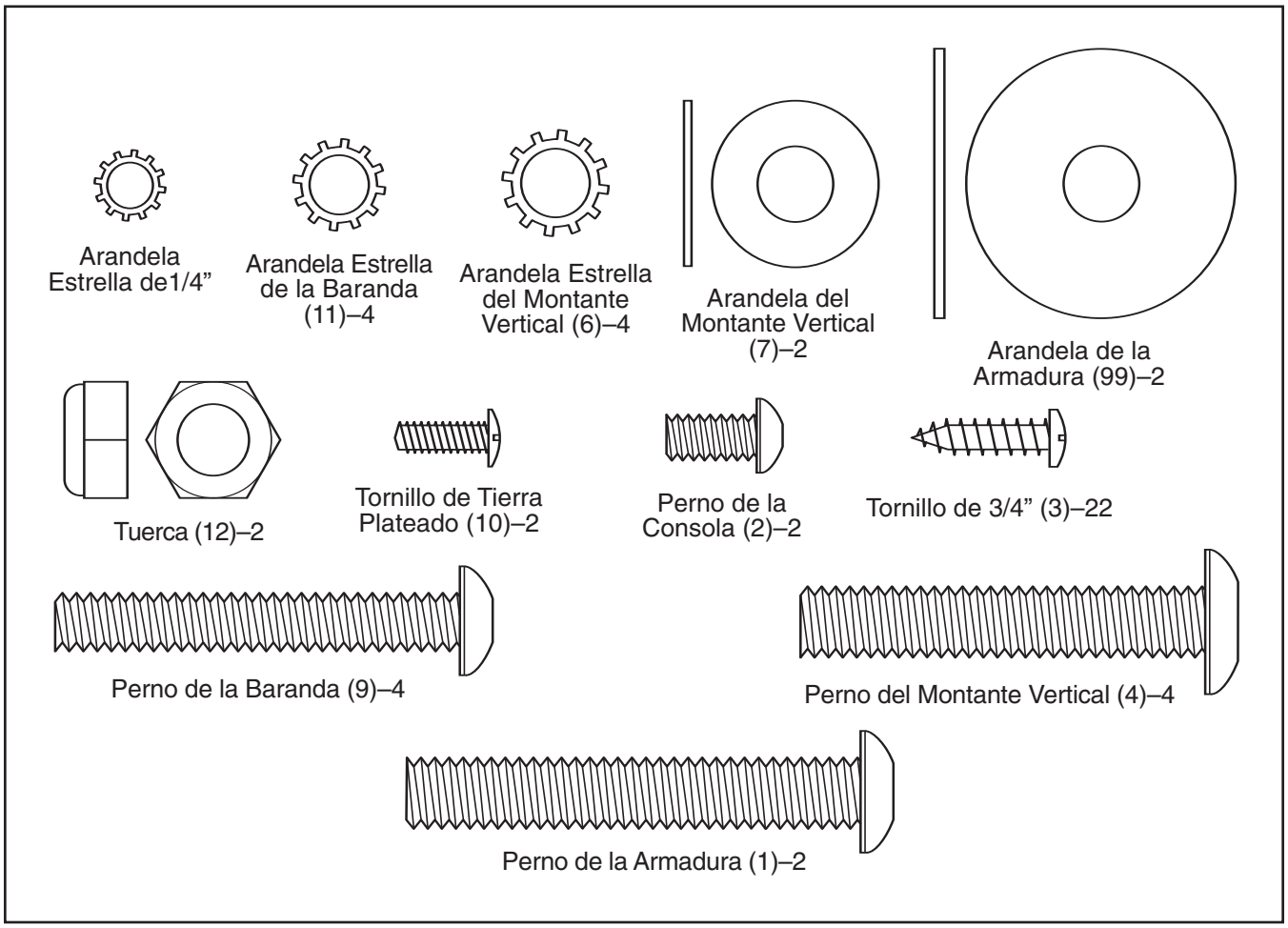


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.** Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere las llaves hexagonales que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella , mazo de goma , y una llave ajustable , y corta cables .

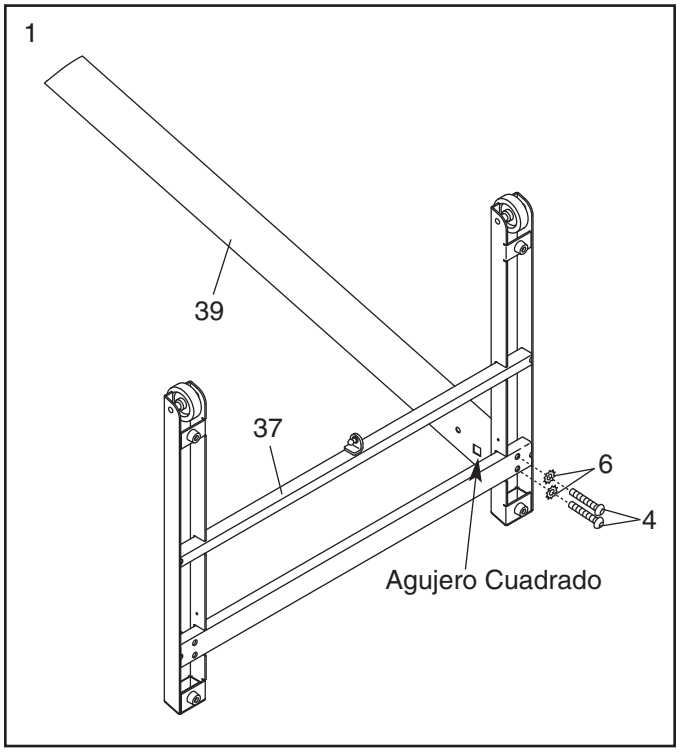
Para asistencia con la identificación de las piezas del montaje, refiérase a los dibujos abajo. El número en paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de este manual. El número que sigue el paréntesis es la cantidad que se necesita para el ensamblado. **Nota: Si es que una pieza no se encuentra en las bolsas de piezas, verifique si es que la parte no ha sido ya usada para armar parte del equipo. Para evitar el dañar algunas piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el ensamblado.**


Arandela Estrella de1/4”
Arandela Estrella de la Baranda (11)–4
Arandela Estrella del Montante Vertical (6)–4
Arandela del Montante Vertical (7)–2
Arandela de la Armadura (99)–2
Tuerca (12)–2
Tornillo de Tierra Plateado (10)–2
Perno de la Consola (2)–2
Tornillo de 3/4” (3)–22
Perno de la Baranda (9)–4
Perno del Montante Vertical (4)–4
Perno de la Armadura (1)–2

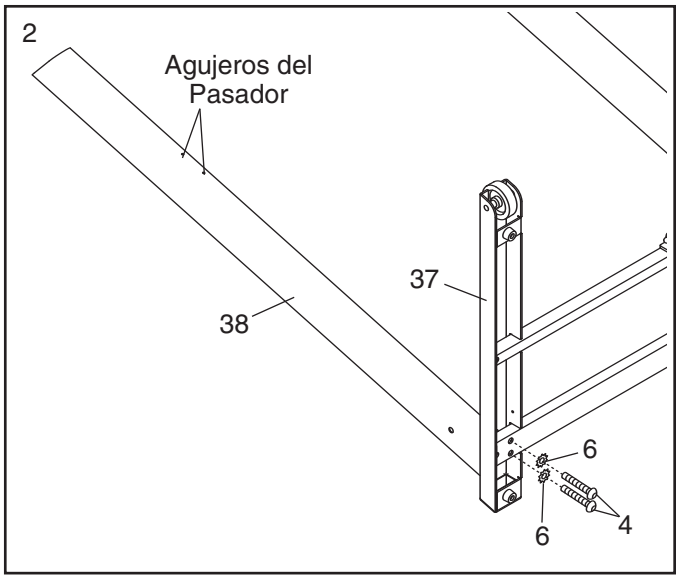
1. **Asegúrese que el cable eléctrico no esté conectado.**

   Identifique el Montante Vertical Derecho (39), el cual tiene un agujero cuadrado en la ubicación que se muestra.

   Oriente el Montante Vertical Derecho (39) y la Base (37) como se muestra. Acople el Montante Vertical Derecho con la Base con dos Pernos del Montante Vertical (4) y dos Arandelas de Estrella del Montante Vertical (6); **no apriete los Pernos del Montante Vertical todavía.**



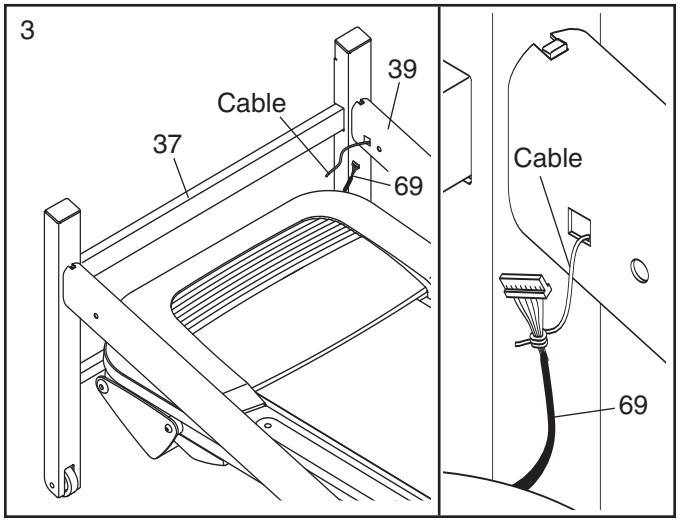
2. Oriente el Montante Vertical Izquierdo (38) como se muestra, y acóplelo a la Base (37) con dos Pernos del Montante Vertical (4) y dos Arandelas de Estrella del Montante Vertical (6); **no apriete los Pernos del Montante Vertical todavía.**



3. Gire la Base (37), y fíjela cerca del frente de la máquina para correr como se muestra.

   Ubique el cable en el Montante Vertical Derecho (39). Vea el dibujo interior. Fije el cable en el conector en el Cableado Eléctrico (69). Luego, inserte el conector en el Cable del Montante Vertical en el agujero cuadrado en el Montante Vertical Derecho.

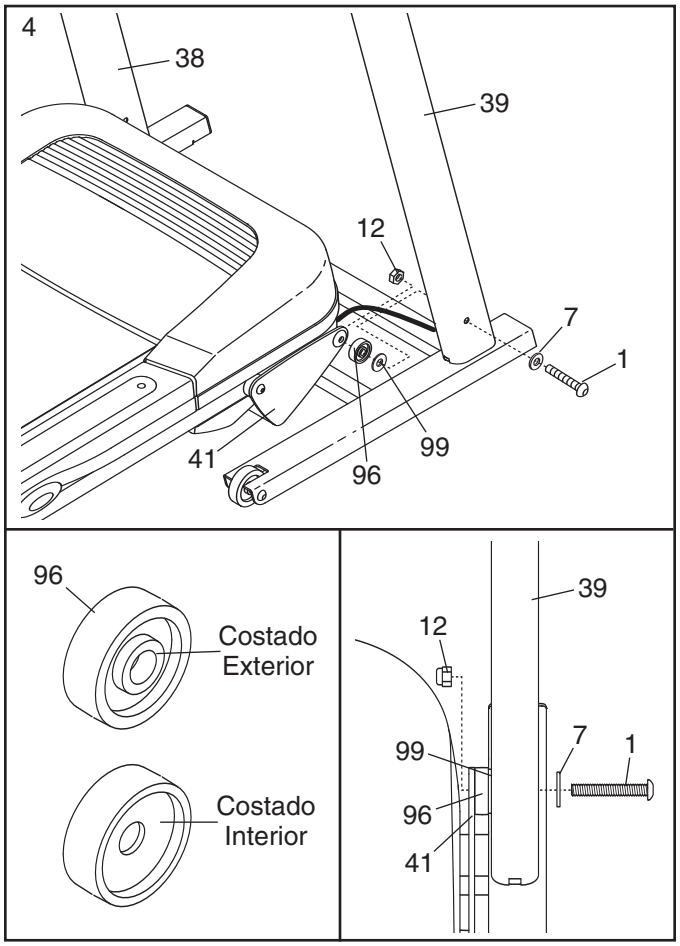
.



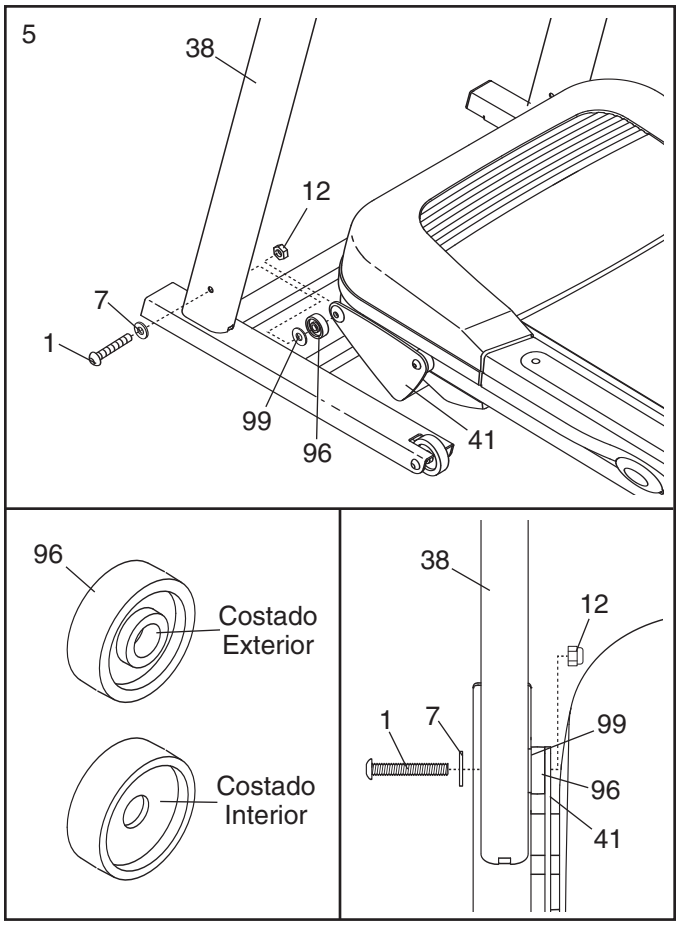
4. Levante los Montantes Verticales (38, 39).

   Vea el dibujo interior izquierdo. Identifique los dos Espaciadores de la Armadura (96). Abra la bolsa de grasa que viene incluida, y aplique grasa a ambos costados de ambos Espaciadores de la Armadura. Luego, identifique el costado exterior de cada Espaciador de la Armadura.

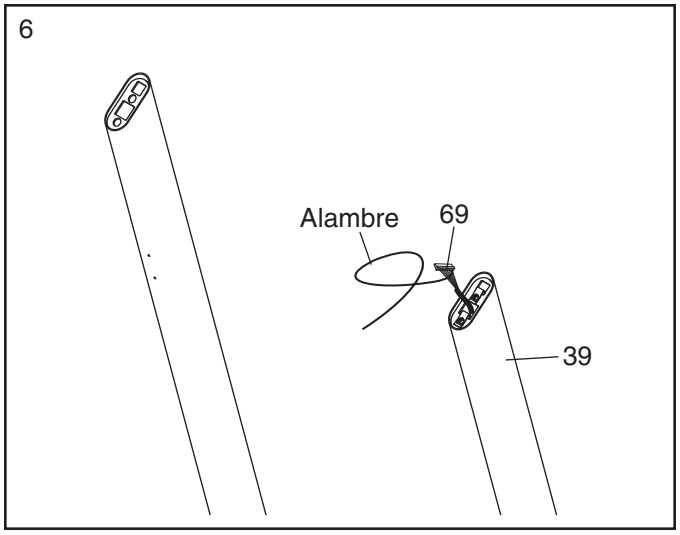
   Sostenga el Espaciador de la Armadura (96) y una Arandela de la Armadura (99) entre el Montante Vertical Derecho (39) y la Armadura de Levante (41), **con el costado exterior del Espaciador de la Armadura de frente a la Arandela de la Armadura y el Montante Vertical Derecho.** Acople el Montante Vertical Derecho con la Armadura de Levante con un Perno de la Armadura (1), una Arandela del Montante Vertical (7), y una Tuerca (12); **no apriete la tuerca todavía.**



5. Sostenga el Espaciador de la Armadura (96) y Arandela de la Armadura (99) que quedan entre el Montante Vertical Izquierdo (38) y la Armadura de Levante (41), **con el costado exterior del Espaciador de la Armadura de frente a la Arandela de la Armadura y el Montante Vertical Izquierdo**. Acople el Montante Vertical Izquierdo con la Armadura de Levante con un Perno de la Armadura (1), una Arandela del Montante Vertical (7), y una Tuerca (12); **no apriete la Tuerca todavía.**

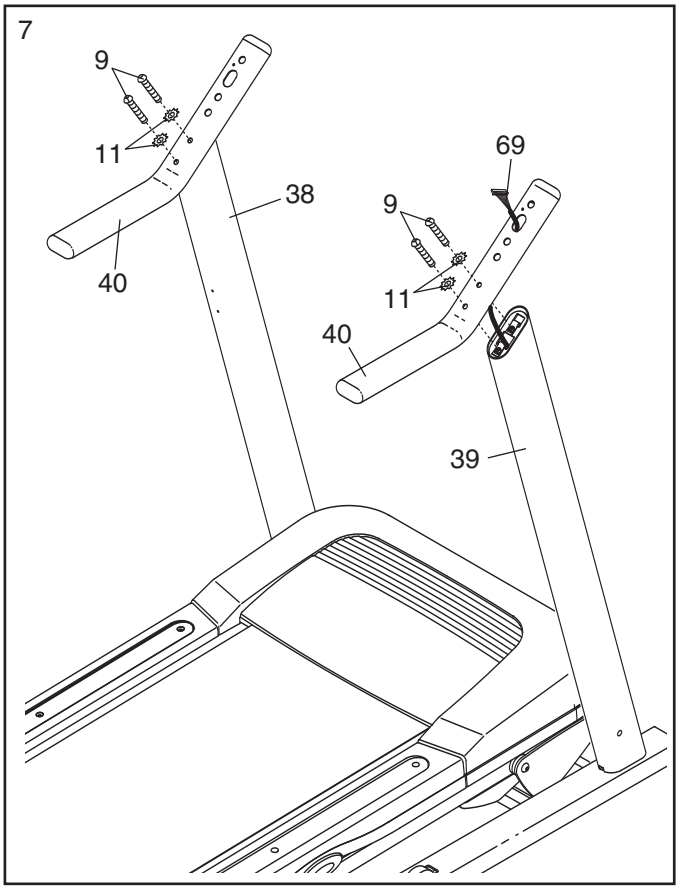


6. Tire el alambre a través del Montante Vertical Derecho (39) hasta que el Cable del Montante Vertical (69) se extienda de ambos costados del Montante Vertical Derecho. Luego, desconecte y descarte el alambre.



7. Encamine el Cable del Montante Vertical (69) a través de una de las Barandas (40). Acople la Baranda con el Montante Vertical (39) con dos Pernos de la Baranda (9) y dos Arandelas Estrella de la Baranda (11). **No pellizque el Cable del Montante Vertical.**

   Acople la otra Baranda (40) con el Montante Vertical Izquierda (38) con dos Pernos de la Baranda (9) y dos Arandelas de Estrella de la Baranda (11). Apriete con fuerza los Pernos de la Baranda.

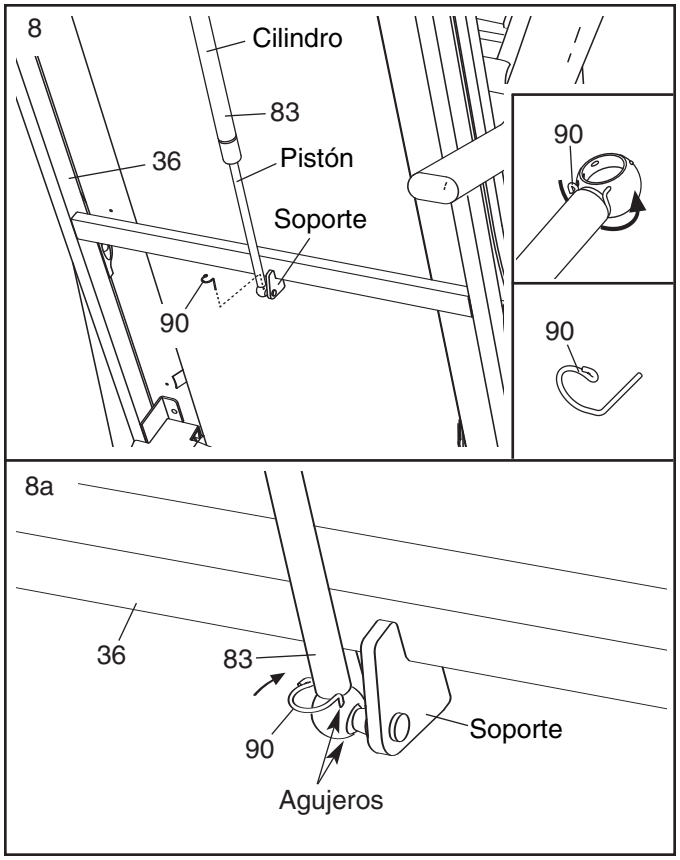


8. Pida ayuda de una segunda persona para que levante y sostenga la Armadura (36) de la máquina para correr.

   Identifique el Resorte de Gas (83). Note que el Resorte de Gas tiene un extremo con pistón y un extremo con cilindro. Vea los dos dibujos interiores pequeños. Ubique el Gancho del Resorte (90) en el extremo con pistón del Resorte de Gas. Usando las uñas o el extremo de un destornillador, presione el extremo del Gancho del Resorte para aflojarlo, rote el Gancho del Resorte y luego tire el Soporte del Resorte del Resorte de Gas. **Tenga cuidado y evite el perder el Gancho del Resorte**. Nota: Se han incluido Ganchos del Resorte extras.

   Luego, sostenga el extremo con pistón del Resorte de Gas (83) cerca del soporte en el centro de la Armadura (36). Presione el extremo del Resorte de Gas lo más lejano que pueda sobre la esfera en el soporte.

   Vea el dibujo 8a. Inserte el Gancho del Resorte (90) en los dos agujeros pequeños que se indican en el extremo con pistón del Resorte de Gas (83). Luego, rote el Gancho del Resorte hasta que engrane con un chasquido en el Resorte de Gas.

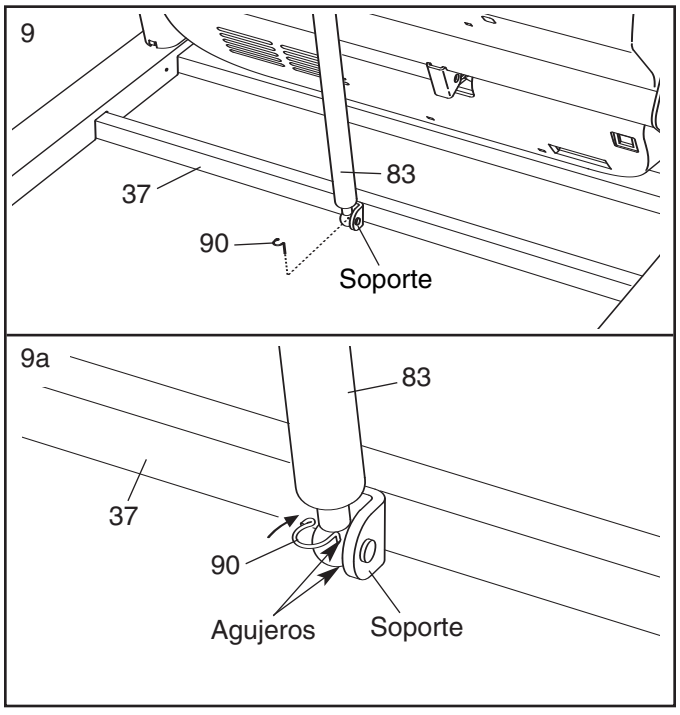


9. Gire el extremo con el cilindro del Resorte de Gas (83) hacia abajo en la posición que se muestra. Saque el Gancho del Resorte (90) del extremo del Resorte de Gas.

   Luego, ponga en línea el extremo del cilindro del Resorte de Gas (83) con el soporte en el centro de la Base (37). Presione el extremo del Resorte de Gas sobre la esfera en el soporte. Nota: Tal vez sea necesario girar la Armadura hacia delante o hacia atrás levemente para lograr alinear el extremo del Resorte de Gas con la esfera.

   Vea el dibujo 9a. Inserte el Gancho del Resorte (90) en los dos pequeños agujeros que se indican en el Resorte de Gas (83). Luego, rote el Gancho del Resorte hasta que engrane con un chasquido en el Resorte de Gas.

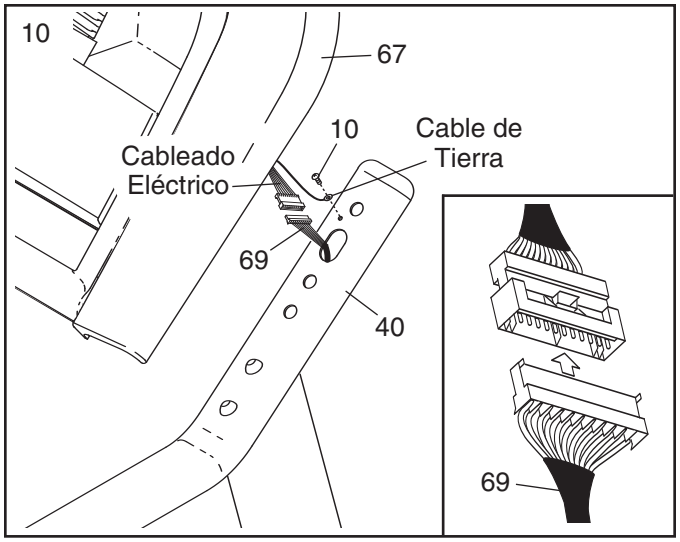
   Con la ayuda de una segunda persona, baje la Armadura (no se muestra aquí) hacia el piso.



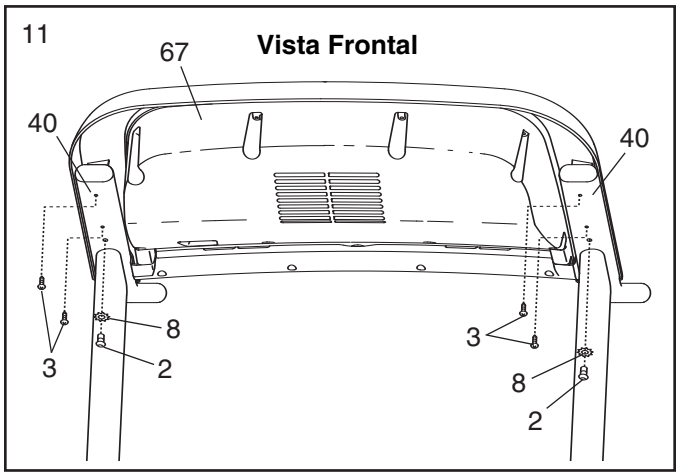
10. Acople el cable de tierra en la Base de la Consola (67) a la Baranda Derecha (40) con un Tornillo de Tierra Plateado (10).

    Conecte el cableado eléctrico en la Base de la Consola (67) con el Cable del Montante Vertical (69) como se muestra en el dibujo interior. **Importante: Si es que los conectores están orientados en forma correcta, éstos se deslizan para juntarse en forma muy fácil y engranan con un chasquido. Si es que los conectores no quedan orientados en forma correcta, es posible que dañe la consola al encenderla.**

    Inserte los conectores y el resto del cable en la Base de la Consola (67).



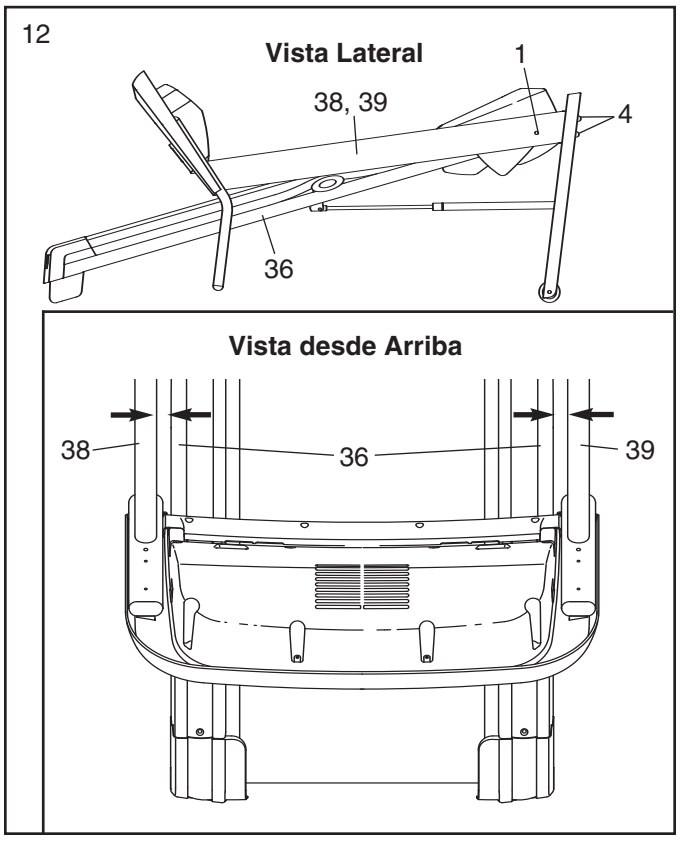
11. Acople la Base de la Consola (67) con las Barandas (40) con cuatro Tornillos de 3/4" (3); **no apriete los Tornillos todavía**. Luego, apriete dos Pernos de la Consola (2) con Arandelas Estrella de 1/4" (8) en las Barandas y la Base de la Consola. **Luego, apriete los cuatro Tornillos.**



12. Baje los Montantes Verticales (38, 39) como se muestra.

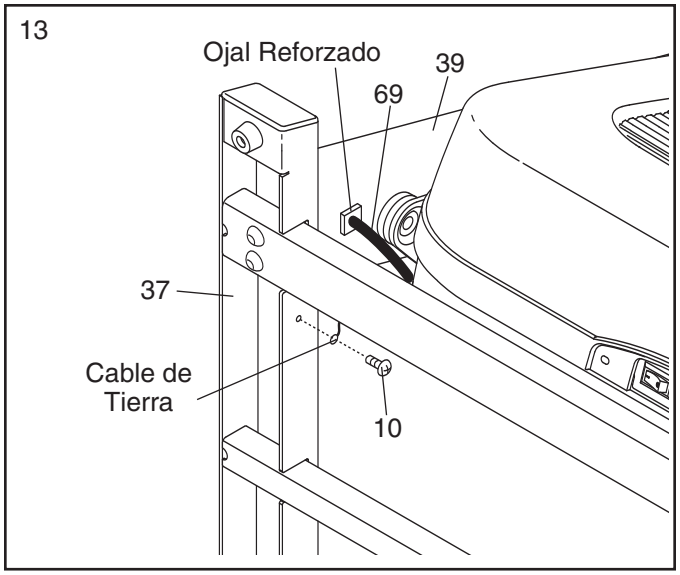
    Vea el dibujo interior. Empuje los Montantes Verticales (38, 39) hacia los costados de manera que la Armadura (36) de la máquina para correr quede centrada en medio de los Montantes Verticales.

    Con fuerza, apriete los Pernos de los Montantes Verticales (4) y el Perno de la Armadura (1) en cada costado de la máquina para correr. **No apriete los Pernos de la Armadura.**



13. Acople el cable de tierra en el Cable del Montante Vertical (69) con el agujero que se indica en la Base (37) con un Tornillo de Tierra Plateado (10).

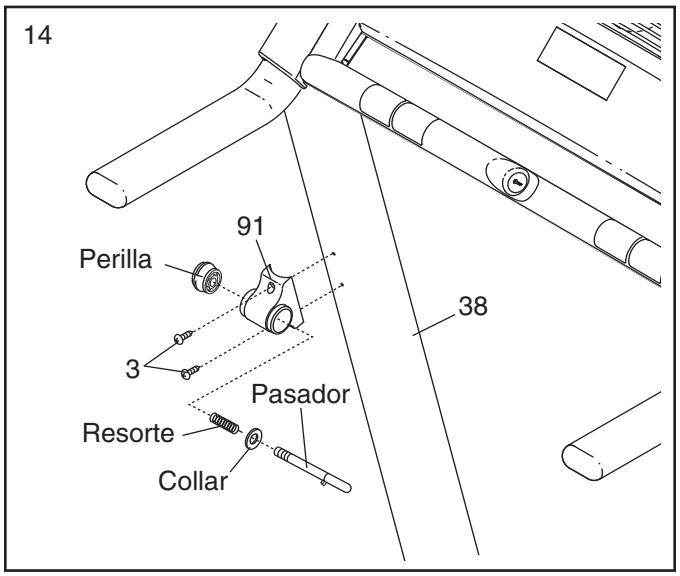
    Presione el ojal reforzado en el Montante Vertical Derecho (39).



14. Levante cuidadosamente los Montantes Verticales (38, 39).

    Instale el Alojamiento del Pasador (91) al Montante Vertical Izquierdo (38) con dos Tornillos de 3/4" (3).

    Saque la perilla del pasador. Asegúrese que el collar y el resorte estén el pasador como se muestra. Inserte el pasador en el Alojamiento del Pasador (91), y ponga la perilla de vuelta.



15. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Nota: materiales de quincallería adicional pueden haber sido incluidos. Mantenga las llaves "L" incluidas en un lugar seguro. La llave "L" grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 21). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

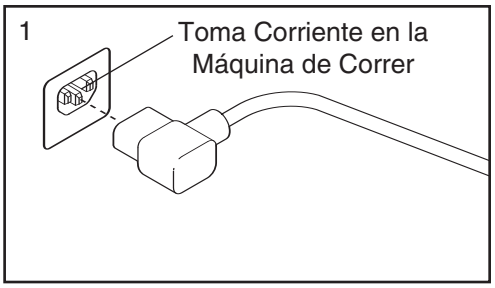
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

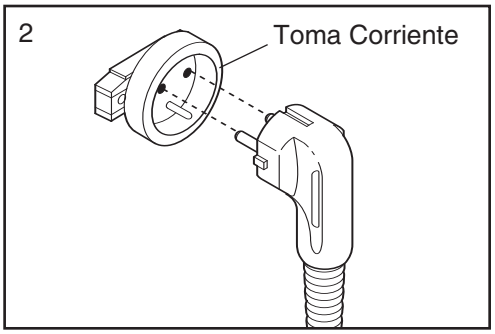
Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

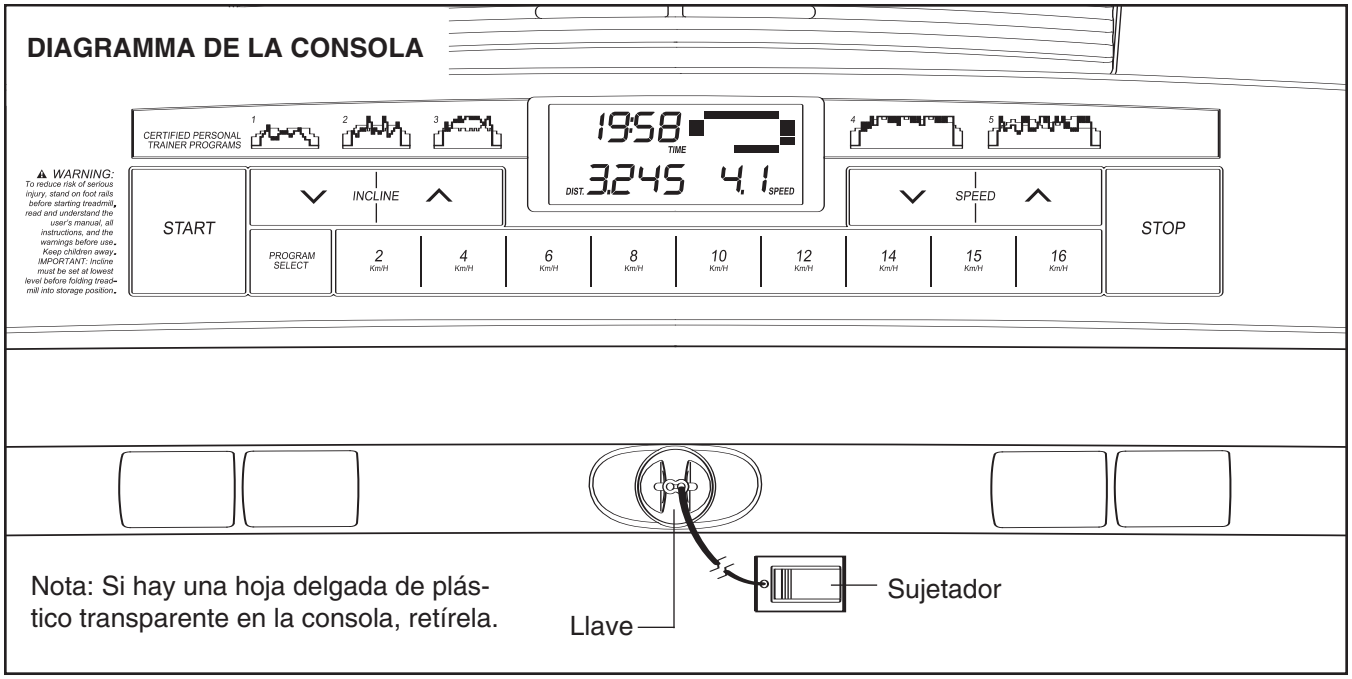
Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**





⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

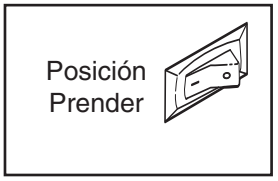
La consola de la máquina para correr ofrece una variedad de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso empotrado.

La consola también viene equipada con cinco programas preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento eficaz.

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 15. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 16.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

Enchufe el cable elécrico (vea la página 13). Localice el interruptor prender/apagar cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición prender.



Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo arriba) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola; después de un momento, la pantalla se enciende. **Importante: En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

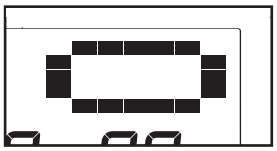
Nota: Para prevenir daño a la plataforma para caminar, siempre use calzado limpio cuando use la máquina para correr.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE á la página 14.

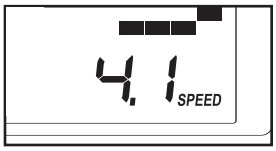
2 Seleccione la función manual.



Cada vez que inserta la llave, la función manual es seleccionado. Si es que ha seleccionado una de las programas preajustados, presione el botón de Selección de Programas [PROGRAM SELECT] en forma repetida hasta que aparezca un segmento en la pantalla.

3 Comience la banda para caminar..

Para hacer partir la banda para caminar, presione el botón de Comenzar [START], el botón de Aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones con números de 2 al 16.



Si es que el botón de Comenzar o el botón de aumento de Velocidad es presionado, la banda para caminar comienza a moverse a 2 Km. por hora. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que presiona un botón, el nivel de velocidad cambia en 0,1 Km. por hora. Si es que sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambia en incrementos de 0,5 Km. por hora.

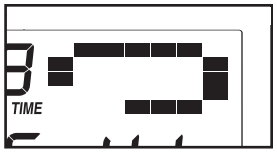
Si es que presiona uno de los nueve botones con números, la banda para caminar aumenta gradualmente en velocidad hasta que alcanza el nivel de velocidad seleccionado. **Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en millas o kilómetros (vea EL MODO DE INFORMACION/DEMO en la página 17). Por propósitos de simplicidad, todas las instrucciones en esta sección están en kilómetros.**

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para comenzar la banda para caminar de nuevo, presione el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los nueve botones con números.
Nota: La primera vez que use la máquina para correr, inspeccione en forma periódica, la alineación de la banda para caminar, y céntrela si es que es necesario (vea la página 20).

4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

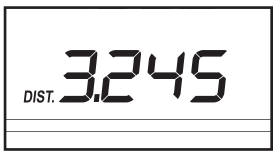
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de aumento o disminución de Inclinación [INCLINE]. Cada vez que uno de los, botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%; si es que mantiene un botón presionado, el nivel de inclinación cambia en forma rápida.

5 Siga su progreso con la pantalla.

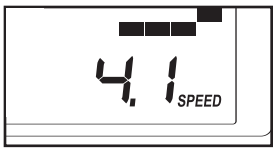


Cuando selecciona la función manual, una pista que representa 400 metros (1/4 milla) aparece en la esquina superior derecha de la pantalla. Al caminar o correr, los indicadores alrededor de la pista aparecen hasta cubrir la pista completa. La pista entonces desaparece y los indicadores comienzan a aparecer en sucesión.

La esquina superior izquierda de la pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido desde que usted comenzó su sesión de ejercicios.



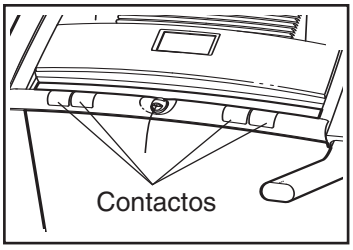
La esquina inferior izquierda de la pantalla muestra la distancia [DIST.] que usted a caminado o corrido durante su sesión de ejercicios y el nivel de inclinación de la máquina para correr.



La esquina inferior derecha de la pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar y el número aproximado de calorías [CALS.] que usted ha consumido durante su sesión de ejercicios. La esquina inferior derecha de la pantalla también muestra su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso de mango.

Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

6 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.



Antes de usar el sensor de pulso de mango, saque las capas de plástico transparente de los contactos metálicos en el sensor de pulso de mango. Además, debe verificar que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga los contactos metálicos en la baranda—**evite mover sus manos.** Cuando se detecte su pulso, el símbolo del corazón en la pantalla comenzará a destellar cada vez que su corazón lata, un o dos guiones aparecerán, y entonces se mostrará su ritmo cardíaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 17 para apagar la función demo.**

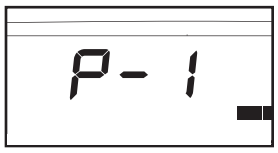
Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2 Seleccione un programa preajustado.

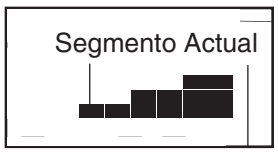


Para seleccionar uno de los cinco programas perajustados, presione el botón de Selección de Programas en forma repetida hasta que aparezcan "P–1", "P–2", "P–3", "P–4", o "P–5" en la pantalla. Cuando ha seleccionado un programa preajustado, empiezan a destellar el nivel de inclinación máxima y el nivel de velocidad máxima en la pantalla por algunos segundos, y luego la pantalla comienza a mostrar cuanto durará el programa y el número aproximado de calorías que consumirá durante el programa. Un perfil de los niveles de velocidad del programa empieza a desplegarse en la matriz en la esquina superior derecha de la pantalla.

3 Presione el botón Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.



El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual de la matriz en la pantalla. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los cuatro segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad e/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los cinco indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y el último segmento termine. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento durante el programa, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación. Cada cuantas veces que uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual. Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o obscurecer en estas columnas también. **Importante: Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, saque la llave, reinserte la llave.

4 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 15.

5 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 16.

6 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 16.

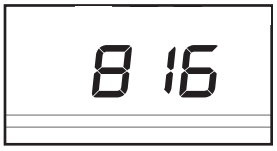
LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

La consola viene equipada con una función de información que lleva la cuenta del uso de la máquina para correr que le permite seleccionar un sistema de medidas.

Para seleccionar la función de información, inserte la llave en la consola al mismo tiempo que sostiene apretado el botón de Parar, y luego suelte el botón de Parar. La siguiente información aparecerá en la pantalla:

La letra “M” (para el sistema métrico) o la “E” (para el sistema Inglés) aparecen en la esquina inferior derecha de la pantalla. Presione el botón de aumento de Velocidad para cambiar el sistema de medidas si es que lo desea. **Importante:** Si aparece una “d” en la esquina inferior izquierda de la pantalla, indicará que la consola se encuentra en función “demo”. Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y la pantalla quedará encendida aunque los botones en la consola no operarán. **Si es que aparece una “d” cuando la función de información está seleccionado, presione el botón de diminuir Velocidad para que la “d” desaparezca.**

La esquina superior izquierda de la pantalla muestra el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.



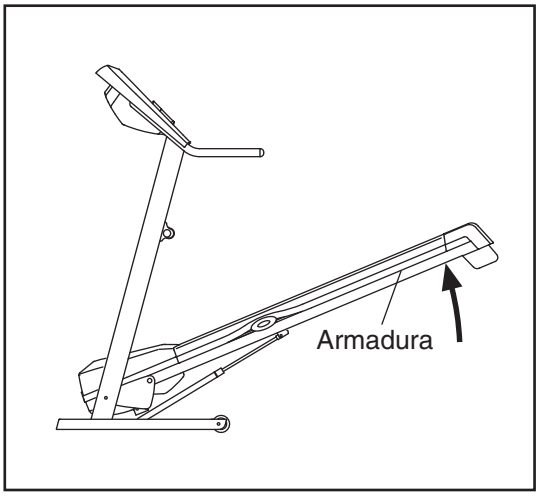
La esquina inferior izquierda de la pantalla muestra el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar ha estado en movimiento.

Para salirse de la función de información, quite la llave.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

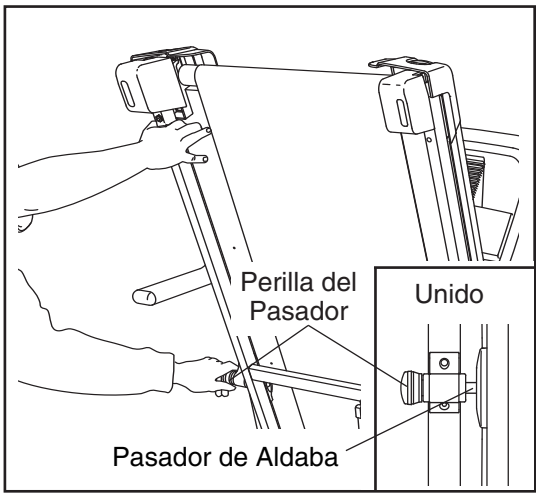
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.



1. **Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha en la derecha. PRECAUCION: Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Verifique que doble las piernas y que mantenga la espalda en forma recta al levantar la armadura—no levante con la espalda.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

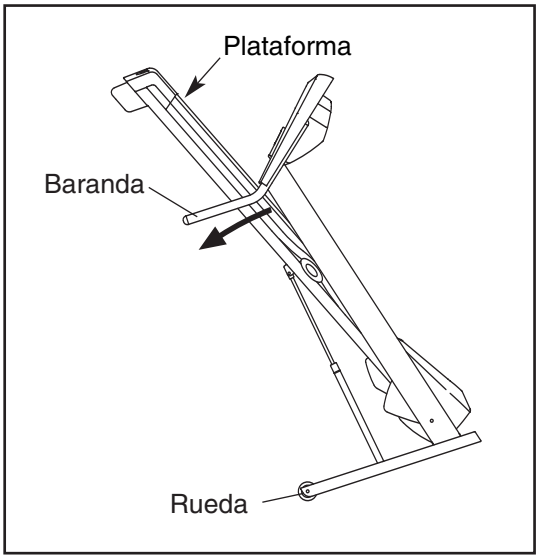
2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra y sostenga la armadura firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que el orificio en la armadura se alinee con el pasador de aldaba. Lentamente suelte la perilla del pasador; **verifique que el pasador de aldaba quede completamente insertado en la armadura.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente. **Compruebe que el atajador está apoyado contra la clavija del pasador.**



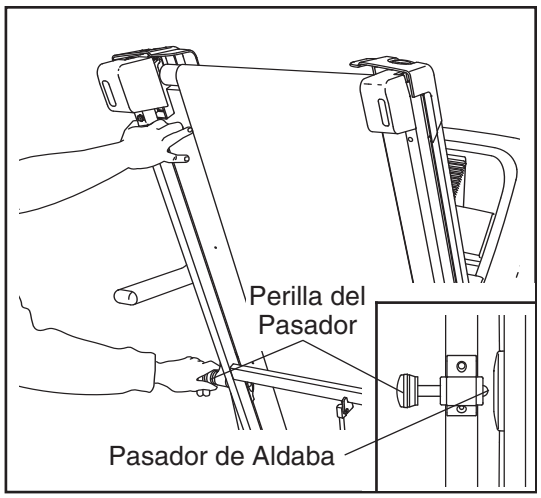
1. Sostenga una baranda y ubique la otra mano sobre la plataforma. Ubique un pie en contra de una las ruedas.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

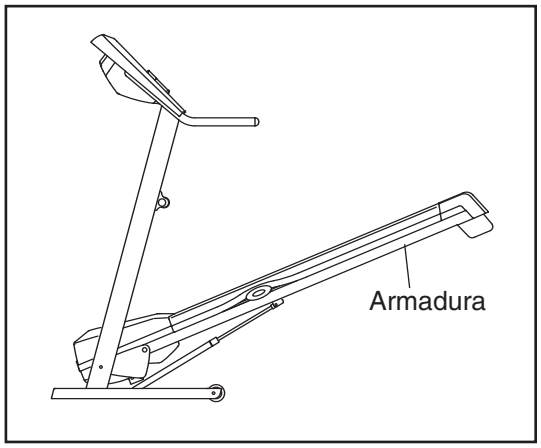
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga la máquina para correr con la mano derecha como se muestra. Tire el pasador de aldaba hacia la izquierda y sosténgalo. Gire la armadura hacia abajo hasta que sobrepase el pasador de aldaba.



2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos,** y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCION: Para disminuir la posibilidad de heridas, no baje la armadura al sostener sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura en el piso. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda, por favor vea la portada de éste manual.

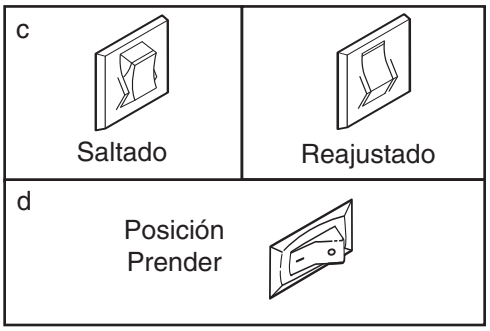
PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 13.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en la armadura cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

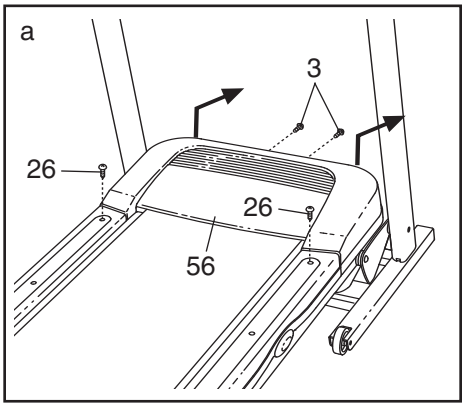
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender (vea d. arriba).

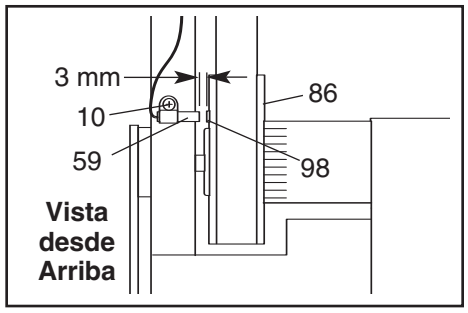
e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN : a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Saque los dos Tornillos de Riel para los Pies (26) y los dos Tornillos (3), y con cuidado saque la Cubierta (56).



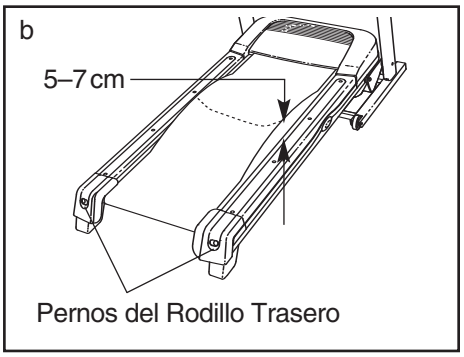
Localice el Interruptor de Lengüeta (59) y el Imán (98) en el lado izquierdo de la Polea (86). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (10) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta (que no se muestra) y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

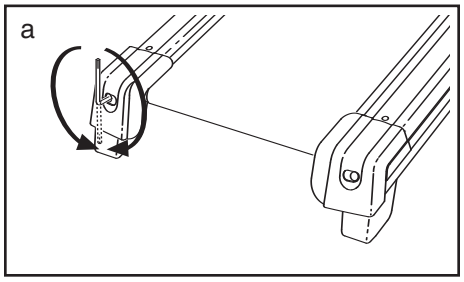
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



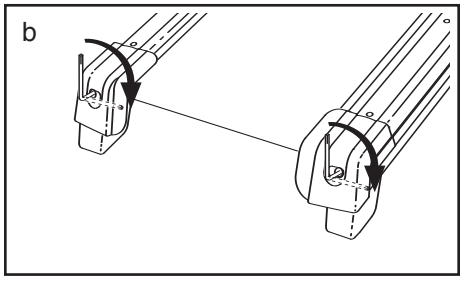
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave "L" para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al perno izquierdo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulsos no es dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

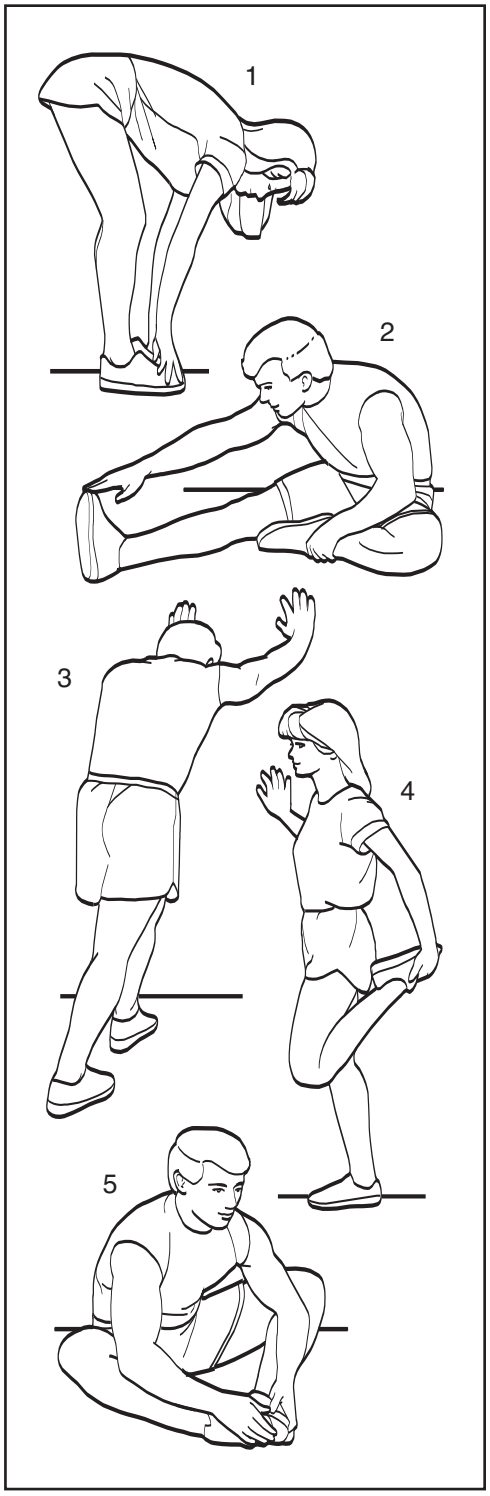
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo PETL30506.0

R0506A

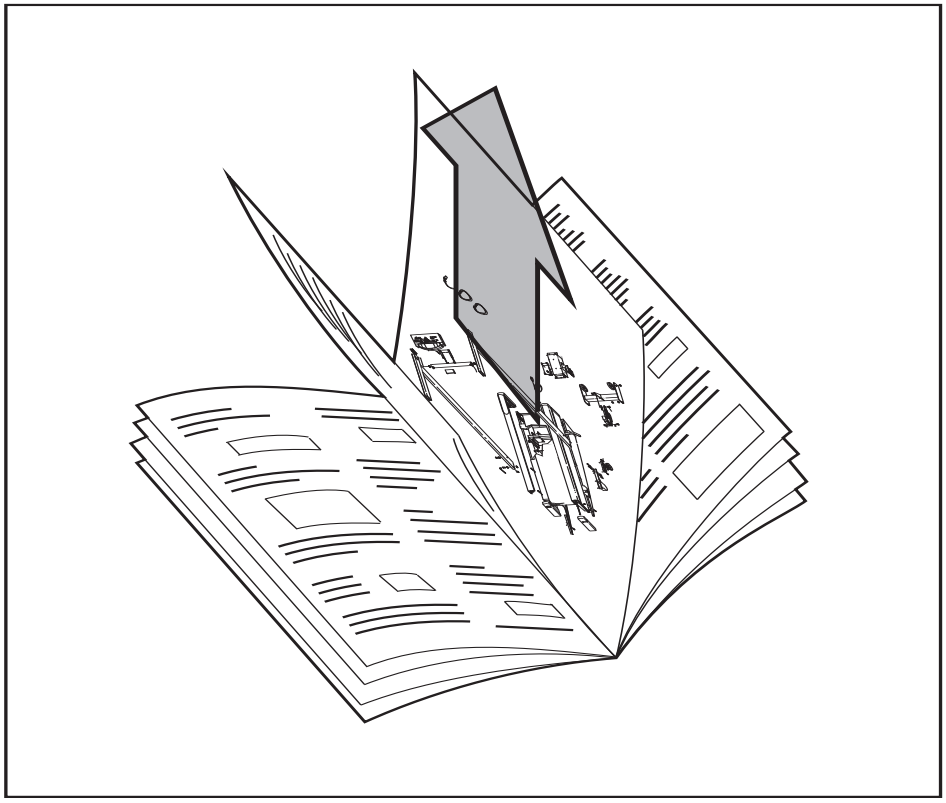
Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Perno de la Armadura
2	2	Perno de la Consola
3	22	Tornillo de 3/4”
4	4	Perno del Montante Vertical
5	2	Perno de la Rueda
6	5	Arandela Estrella del Montante Vertical
7	2	Arandela del Montante Vertical
8	2	Arandela Estrella de1/4”
9	4	Perno de la Baranda
10	2	Tornillo de Tierra Plateado
11	4	Arandela Estrella de la Baranda
12	2	Tuerca
13	1	Llave “L” de 5/32”
14	1	Llave “L”
15	1	Perno de Pivote del Motor
16	2	Perno del Motor
17	4	Tornillo de la Guía de la Banda
18	2	Perno de Tensión del Motor
19	2	Perno del Rodillo Trasero
20	2	Perno de la Plataforma, Delantera
21	2	Perno de la Plataforma, Trasera
22	13	Tornillo Punta Broca de 3/4”
23	2	Perno de la Armadura de Levante
24	1	Perno del Motor de Inclinación, Superior
25	1	Perno del Motor de Inclinación, Inferior
26	8	Tornillo del Riel para los Pies
27	1	Perno de Tierra
28	4	Arandela Estrella de Soporte Eléctrico
29	2	Arandela Plana
30	2	Tuerca con Reborde de 3/8”
31	2	Tuerca de 3/8”
32	4	Tuerca de la Plataforma
33	1	Tuerca de Tierra
34	4	Tuerca en U
35	4	Tornillo Aislador
36	1	Armadura
37	1	Base
38	1	Montante Vertical Izquierdo
39	1	Montante Vertical Derecho
40	2	Baranda
41	1	Armadura de Levante
42	1	Soporte de lo Electrónico
43	2	Soporte del Rodillo Trasero
44	1	Soporte del Motor
45	1	Soporte de la Consola
46	1	Soporte Atajador
47	2	Guía de la Banda
48	2	Aislador
49	1	Charola Ventral
50	2	Espaciador de Pivote de la Armadura
51	4	Almohadilla de la Base
52	2	Tapa de la Base
53	4	Tapa de Extremo de la Baranda
54	1	Riel para los Pies Izquierdo
55	1	Riel para los Pies Derecho
56	1	Cubierta
57	1	Pata Trasera Izquierda
58	1	Pata Trasera Derecha
59	1	Interruptor de Lengüeta
60	1	Motor de Levante
61	1	Motor de Manejo
62	2	Buje del Motor Plástico
63	1	Placa del Motor Plástico
64	1	Controlador
65	1	Filtro
66	1	Transformador
67	1	Base de la Consola
68	1	Consola
69	1	Alambre del Montante Vertical
70	1	Alambre de 8”, F/R
71	1	Cableado Eléctrico de 10”
72	1	Alambre Verde de 4”, F/R
73	1	Cable Eléctrico
74	1	Alambre de 10”
75	2	Atadura Plástica
76	9	Atadura de Alambres
77	1	Atadura Ajustable de 8”
78	1	Gancho
79	1	Atadura Ajustable
80	1	Soporte de Entrada de Electricidad
81	1	Plataforma para Caminar
82	1	Banda para Caminar
83	1	Resorte de Gas
84	1	Rodillo Delantero/Polea
85	1	Correa del Motor
86	1	Rodillo Trasero
87	1	Calcomanía de Advertencia
88	1	Calcomanía de ProSoft
89	2	Calcomanía de Precaución
90	2	Juego del Gancho del Resorte de Gas
91	1	Alojamiento del Pasador
92	1	Llave/Soporte
93	1	Montaje de Pasador
94	4	Espaciador de la Rueda
95	2	Rueda
96	2	Espaciador de la Armadura
97	1	Adaptador del Enchufe
98	1	Imán
99	2	Arandela de la Armadura
#	1	Alambre Azul de 14”, 2F
#	1	Alambre Azul de 14”, M/F
#	1	Alambre Blanco de 8”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 16”, 2F
#	1	Alambre Azul de 6”, 2F
#	1	Alambre Negro de 8”, M/F
#	1	Alambre Negro de 4”, 2 Anillos
#	1	Alambre Rojo de 10”, M/F
#	1	Manual del Usuario

Estas piezas no están ilustradas.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LISTA DE LAS PIEZAS DE ESTE MANUAL.

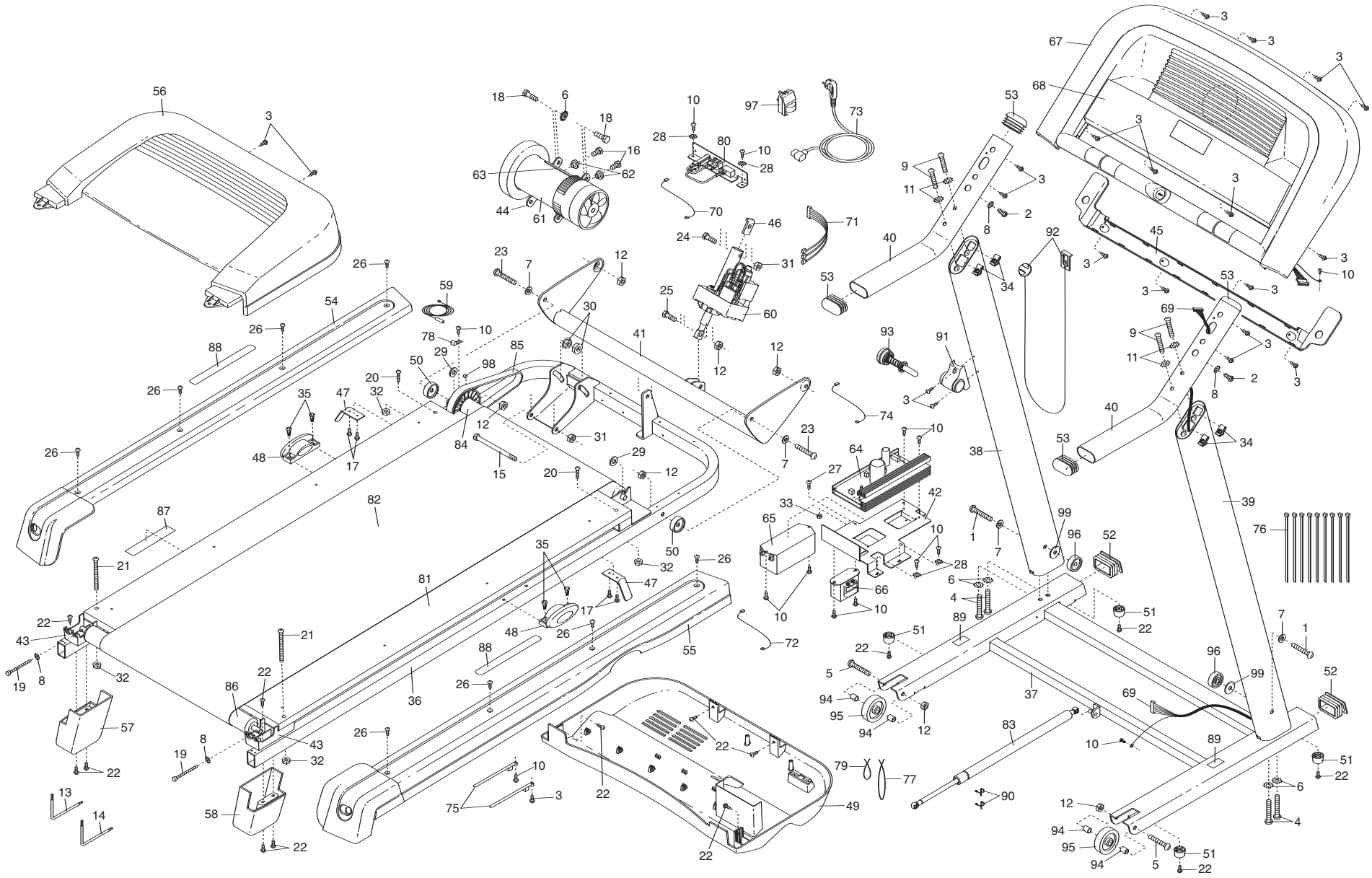
Guarde esta LISTA DE PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS para futura referencia.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada de este manual del usuario para solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE PIEZAS—Nº de Modelo PETL30506.0

R0506A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de éste manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL30506.0)
- el NOMBRE de la máquina (máquina para correr PROFORM 400 C)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS en el centro de éste manual)

Nº de Parte 237354 R0506A

Impreso en China © 2006 ICON IP, Inc.